ELEMENTS

D'HYGIÈNE PRATIQUE

PAR LE

Dr E. F. PANNETON,

Officier de Santé de la Ville des Trois-Rivières.

SOMMAIRE :

I. Définition de l'hygiène. II. La lumière, la chaleur, l'air et l'eau. III. L'homme. IV. Hygiène de l'individu. V. Alimentation. VI. Habillement. VII. Sommeil. VIII. Exercice. IX. Habitation. X. Hygiène scolaire. XI. Maladies contagieuses.

APPENDICE—I. Quelques conseils pratiques sur les soins à donner aux jeunes enfants. II. Quelques notions sur l soin des malades.

TROIS-RIVIÈRES :

E. S. de CARUFEL, Libraire-Editeur

1893

APPROBATION.

TROIS-RIVIÈRES, 24 JUIN 1893.

Nous n'hésitons pas à recommander le petit traité d'hygiène intitulé : " ELEMENTS D'HYGIÈNE PRATIQUE DU DR PANNETON. "

Cet ouvrage, qui est le fruit de sérieuses études et de patientes observations, nous paraît de nature à rendre d'importants services, en popularisant les principes fondamentaux de l'Hygiène et en en favorisant l'application. D'une forme simple, claire et précise, il est à la portée de toutes les intelligences et pourra avec avantage, être répandu dans les familles et servir de manuel dans les écoles primaires, comme aussi dans les Académies et les Collèges.

Les deux appendices, qui ont été joints à ce traité, l'un sur les soins à donner aux enfants, l'autre sur le soin des malades, seront aussi très utiles. L'expérience démontre, en effet, que bien des jeunes existences sont compromises, ou ne reçoivent qu'un développement insuffisant, par suite du manque de connaissances sur les précautions hygiéniques, que requiert la première période de la vie. Beaucoup de maladies, de même, seraient arrêtées dès leur début et rapidement guéries, si tous ceux qui, dans la famille jouent le rôle d'infirmiers, étaient plus au fait des règles de l'hygiène.

Nous souhaitons que cet ouvrage ait un plein succès.

† L. F. EV. DES TROIS-RIVIÈRES.

Le 24 juin 1893.

INTRODUCTION.

La plupart de nos maisons d'éducation supérieure, reconnaissant l'importance de l'hygiène, lui ont donné une place dans le programme de leurs études ; de même dans nos écoles primaires, les autorités ont décidé de donner aux élèves qui fréquentent ces écoles, quelques notions sur cette science, appelée à rendre de si grands services à l'humanité. C'est pour rendre cette étude aussi facile que possible, à ces jeunes intelligences, que j'ai consacré mes heures de loisir à écrire les quelques pages qui suivent, et dans ce même but je me suis efforcé d'être court et surtout d'être pratique.

En même temps, j'ai cru rendre ce petit livre doublement utile, en faisant suivre la première partie consacrée exclusivement à l'élève, d'une seconde partie intilulée " Quelques conseils pratiques au sujet des soins à donner aux jeunes enfants et aux malades." Les quelques conseils contenus dans cette seconde partie, contribueront, j'espère, à rendre plus efficace le dévouement des personnes chargées du soin des malades ou des petits enfants.

E. F. PANNETON, M. D.

TROIS-RIVIERES.

ÉLÉMENTS D'HYGIÈNE PRATIQUE

CHAPITRE I.

DÉFINITION DE L'HYGIÈNE.

Qu'est-ce que l'hygiène ?

C'est l'art de conserver la santé quand on la possède et de la recouvrer quand on l'a perdue.

Quel est le but de l'hygiène ?

C'est de rendre la vie de l'homme plus agréable en lui assurant la jouissance du plus grand des biens de ce monde, la santé.

De quoi traite l'hygiène ?

De l'homme et de tout ce qui a rapport à sa vie physique, par ex : de l'air que nous respirons, de l'eau que nous buvons.

CHAPITRE II.

LA LUMIÈRE, LA CHALEUR, L'AIR ET L'EAU.

Article I.

La lumière et la chaleur.

Que nous enseigne l'hygiène au sujet de la lumière ?

La lumière est presque indispensable à la vie, d'où la nécessité de construire les habitations de manière à avoir le plus de lumière possible.

Qu'appelez-vous lumière artificielle ?

On appelle ainsi toute lumière autre que celle du soleil, par ex : celle des bougies, des lampes à l'huile, du gaz et la lumière électrique.

Quelle est la lumière artificielle la plus hygiénique ?

C'est celle qui tout en étant suffisante, est toujours égale, et n'influe ni sur la température, ni sur la composition de l'air des appartements ; la lumière électrique est considérée aujourd'hui comme étant la plus hygiénique.

Que nous enseigne l'hygiène au sujet de la chaleur naturelle de notre corps ?

Le corps humain doit être toujours à une certaine température (98 degrés Fahrenheit), et si cette température varie de plus de 5 à 6 degrés, la mort arrive.

Comment se fait-il que nous puissions endurer de si grands froids en hiver et de si grandes chaleurs en été ?

C'est que nous avons pour nous protéger contre le froid les vêtements, et contre la chaleur, la transpiration.

Comment nos vêtements nous protègent-ils contre le froid ?

En conservant la chaleur naturelle de notre corps et en empêchant le froid extérieur de nous pénétrer.

Comment agit la sueur ?

En s'échappant des pores de la peau, elle s'évapore, et cette évaporation amène un refroidissement de la peau ?

Qu'entendez-vous par système de chauffage ?

C'est le moyen que l'on prend pour tenir les habitations à une température convenable.

Quel est le système de chauffage le plus hygiénique ?

C'est celui qui tout en donnant une chaleur

suffisante et égale dans tous les appartements, ne dégage aucun gaz nuisible ; le chauffage à l'eau chaude ou à la vapeur remplit ces conditions.

Que faut-il penser du chauffage par les poêles à bois ?

Bien qu'il ne donne pas une chaleur égale, cependant ce système est excellent, parcequ'il procure la ventilation des appartements.

Article II.

L'air.

Qu'est-ce que l'air ?

L'air est un composé de substances gazeuses melangées dans une certaine proportion. L'oxygène et l'azote sont les principales de ces substances.

Qu'appelez-vous air salubre et air insalubre ?

L'air salubre est celui qui est propre à la respiration ; celui qui ne peut être respiré sans faire tort à la santé est appelé air insalubre.

Comment l'air peut-il devenir insalubre ?

Par le changement de proportion des différentes substances qui le composent.

Qu'est-ce qui peut produire ce changement ?

Plusieurs causes peuvent produire ce change-

ment ; les principales sont la respiration, par ex : quand plusieurs personnes passent la nuit dans une chambre ; et le manque de renouvellement de l'air, par ex : quand une chambre a été longtemps fermée.

Quelles sont les autres causes qui peuvent rendre insalubre ?

Certaines vapeurs et certaines émanations gazeuses, résultant de la décomposition des substances animales ou végétales rendent aussi l'air insalubre.

Est-il bien important de respirer un air pur ?

C'est de première importance, car l'air est pour notre corps un véritable aliment, nous fortifiant d'autant plus qu'il est plus salubre et plus pur.

Qu'appelez-vous ventilation ?

J'appelle ventilation l'action de renouveler l'air.

Par quel moyen peut-on faire la ventilation ?

La ventilation peut se faire par la cheminée, par le poêle, par les ouvertures ou par des tuyaux placés à cet effet dans les murs.

Sur quel principe repose la ventilation ?

Sur le fait que l'air chaud est plus léger que l'air froid : ainsi si vous placez une chandelle

allumée dans le haut de l'ouverture d'une porte, la flamme sera poussée par l'air chaud vers celle des deux chambres qui est plus froide ; si vous mettez la chandelle dans le bas de la porte, ce sera le contraire qui aura lieu.

Pourquoi doit-on faire la ventilation d'une chambre par le haut ?

Parce que l'air qui a servi à la respiration étant plus chaud, se tient au haut des appartements.

Article III.

L'eau.

L'eau est-elle nécessaire à l'existence de l'homme ?

Oui l'eau est nécessaire à l'existence de l'homme, puisqu'elle constitue les deux tiers du poids du corps humain.

Qu'appelez-vous eau potable, et quelles doivent être ses qualités ?

L'eau potable est celle qui peut se boire sans danger pour la santé, elle doit être sans couleur, transparente, bien aérée, sans odeur ni goût très prononcé.

Quel mauvais effet peut résulter de l'usage d'une mauvaise eau ?

Il peut en résulter plusieurs maladies très

graves, dont une des plus communes est la fièvre typhoïde.

Quel moyen a-t-on de purifier l'eau ?

L'eau qui n'a pas toutes les qualités voulues, doit être bouillie, et passer dans un bon filtre.

Que pensez-vous de l'usage de l'eau à la glace ?

L'eau à la glace prise en petite quantité n'est pas malsaine, il n'en est pas de même de l'eau de glace: il ne faut donc mettre dans l'eau que la quantité de glace suffisante pour refroidir l'eau, autrement ce serait de l'eau de glace fondue.

De quelle autre utilité est l'eau pour l'homme ?

Elle sert à nous laver, et à nettoyer tous les objets dont nous nous servons.

Qu'est-ce que le bain ?

C'est l'immersion et le séjour plus ou moins prolongés du corps dans l'eau.

Quelles règles l'hygiène donne-t-elle au sujet des bains ?

On doit éviter de se baigner :

I. Durant les deux premières heures qui suivent un repas ;

II. Quand on est épuisé de fatigue ou en transpiration ;

III. Quand on est à jeun (pour les personnes faibles) ;

IV. Quand on est sujet aux palpitations ou aux étourdissements.

Quelles autres précautions doivent prendre les baigneurs ?

I. Se plonger le corps tout d'une fois dans l'eau;

II. S'y donner du mouvement;

III. En sortir dès qu'on commence à frissonner;

IV. Bien s'essuyer la peau avant de s'habiller.

Que pensez-vous des bains chauds et des bains froids ?

On ne doit les prendre que sur l'avis du médecin.

CHAPITRE III.

L'HOMME.

Article I.

Le corps humain.

Qu'est-ce que l'homme ?

C'est un animal raisonnable, constitué par un corps et par une âme.

De quoi est composé le corps humain ?

Le corps humain est composé :

I. Des os qui constituent la charpente du corps;

II. Des ligaments qui lient les os entre eux;

III. Enfin des muscles, des nerfs et des vaisseaux sanguins, qui composent ce que l'on appelle vulgairement *la chair.*

Qu'entend-t-on par la constitution ?

La constitution est la manière d'être d'un individu ; ainsi un homme d'une bonne constitution est celui dont les organes fonctionnent bien et qui par conséquent jouit habituellement d'une bonne santé.

Qu'est-ce que les nerfs ?

Ce sont des cordons d'une couleur blanchâtre situés dans les chairs ; ils servent de conducteurs aux impressions et aux mouvements et prennent origine dans le cerveau ou dans la moëlle épinière.

Où est le cerveau et quel est son rôle dans l'organisme humain ?

Le cerveau est situé dans une boîte osseuse qu'on appelle crâne; le cerveau est l'instrument par lequel s'exercent les facultés intellectuelles, comme la mémoire, le jugement et la volonté.

Qu'appellez-vous moëlle épinière ?

C'est un cordon de substance nerveuse contenu dans la colonne vertébrale ou épine dorsale.

Qu'est-ce que les muscles ?

Ce sont des organes charnus et fibreux qui constituent en grande partie ce que l'on nomme vulgairement *la chair*, et dont les contractions produisent le mouvement.

Comment expliquez-vous le mouvement ?

Les muscles sont sous la dépendance des nerfs, qui eux-mêmes dépendent du cerveau, ainsi, pour fermer le poing je dois d'abord le vouloir, et cet acte de la volonté est transmis du cerveau aux muscles, par les nerfs.

Comment divise-t-on la vie humaine ?

En quatre périodes : l'enfance, qui s'étend de la naissance à l'âge de sept ans ; la jeunesse de 7 à 25 ans ; l'âge mûr de 25 à 60, et la vieillesse de 60 ans à la mort.

Quelles sont les principales fonctions de la vie chez l'homme ?

Les principales fonctions vitales chez l'homme sont la digestion, la respiration et la circulation.

Article II.

Digestion.

Qu'est-ce que la digestion ?

C'est la fonction par laquelle nous nous assimilons les aliments que nous prenons, ainsi le pain et la viande dont nous nous nourrissons, deviennent, par la digestion, partie de notre corps.

Quels sont les principaux organes de la digestion ?

Ce sont : I. la bouche qui sert à saisir et à mâcher les aliments ; II. l'œsophage qui est le conduit par lequel passent les aliments pour se rendre à l'estomac ; III. l'estomac, et IV. l'intestin, qui soutire des aliments, ce qui peut nourrir notre corps.

Où sont situés les organes de la digestion ?

L'œsophage est situé en arrière de la trachée artère et va de la bouche au creux de l'estomac ; l'estomac est situé sous le rebord des côtes du côté gauche et l'intestin remplit en grande partie le ventre ou abdomen.

Qu'est-ce que l'estomac et l'intestin ?

Le canal alimentaire qui va de la bouche à l'intestin, forme au creux de l'estomac un renflement qui constitue l'estomac chez l'homme

et la panse chez les animaux, et la continuation de ce canal forme l'intestin, dont la longueur totale chez l'homme est d'environ 22 pieds.

Quel est le rôle de l'estomac et de l'intestin dans la digestion ?

L'estomac dissout les aliments et les transforme en une pâte appelée chyme, et l'intestin soutire de cette pâte ce qui peut nourrir notre corps.

Article III.

Respiration.

Qu'est-ce que la respiration ?

C'est la fonction par laquelle nous introduisons et renouvellons l'air dans nos poumons ; cette opération se répète environ dix-huit fois par minute.

Quels sont les organes de la respiration ?

Ce sont les poumons et les bronches.

Où sont situés les bronches et les poumons ?

Les bronches sont situés au milieu et au haut de la poitrine, et les poumons, au nombre de deux, remplissent cet espace circonscrit et protégé par les côtes.

Pourquoi appelle-t-on quelques fois ces organes l'arbre bronchique ?

C'est parce qu'ils ont l'apparence d'un

arbre renversé, dont les bronches seraient le tronc et les deux poumons les branches.

Comment et où se fait la respiration ?

La respiration proprement dite se fait dans les poumons où l'oxygène de l'air est absorbé par le sang qui de noirâtre devient rouge.

Article IV.

Circulation.

Qu'est-ce que la circulation ?

C'est la fonction par laquelle le sang est distribué à toutes les parties du corps.

Quels sont les organes de la circulation ?

Ce sont : I. le cœur qui agit comme une pompe pour chasser le sang ; II. les artères par lesquelles le sang va du cœur aux extrémités du corps et III. les veines par lesquelles le sang revient des extrémités au cœur.

Où sont ces organes ?

Le cœur est situé au milieu de la poitrine entre les deux poumons, et les artères et les veines sont distribuées dans tout le corps.

Quelle est la différence entre le sang des artères et celui des veines ?

Le premier est rouge, le second noirâtre ; la raison en est que le premier a absorbé dans les poumons l'oxygène de l'air, tandis que le

sang des veines a perdu ce gaz qui a été remplacé par de l'acide carbonique.

Qu'est-ce que le pouls ?

On appelle ainsi la sensation de soulèvement que le doigt éprouve lorsqu'on l'applique sur une artère ; ce soulèvement est causé par la poussée du cœur, qui 75 fois par minute refoule le sang dans les artères.

CHAPITRE IV.

HYGIÈNE DE L'INDIVIDU.

Qu'est-ce que les sens et quels sont-ils ?

On appelle sens les divers organes qui nous mettent en rapport avec les objets du monde extérieur par les impressions que ces objets font sur nous. Il y a cinq sens, la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher.

Qu'enseigne l'hygiène au sujet de la vue ?

C'est qu'on ne doit jamais :

I. Soumettre les yeux à une lumière trop vive, ni à un passage trop subit de l'obscurité à la lumière et *vice-versa ;*

II. Dormir la figure tournée vers une lumière vive, artificielle ou naturelle ;

III. Lire ou se livrer à un travail quelconque avec une lumière insuffisante ;

IV. Forcer la vue soit pour apercevoir un objet trop éloigné ou trop rapproché.

Quel est l'organe de l'ouïe et que nous enseigne l'hygiène au sujet de ce sens?

C'est l'oreille qui est l'organe de l'ouïe ; on ne doit jamais soumettre l'oreille à un son trop fort ou trop aigu, ni à une trop grande pression ; ainsi les plongeurs doivent s'emplir l'oreille de ouate avant de se mettre à l'eau.

Quel est l'organe de l'odorat, et qu'avez-vous à dire de ce sens ?

Le nez est l'organe de l'odorat ; certains gaz et certaines vapeurs irritantes nuisent au bon fonctionnement de ce sens, et peuvent même y déterminer des maladies.

Quel est l'organe du toucher ?

La peau est l'organe du toucher ; c'est une membrane douce et assez épaisse qui recouvre toutes les parties du corps ; elle renferme une multitude de très petites ouvertures, appelées *pores*.

Quel est le rôle de la peau ?

C'est de protéger le corps et aussi de le garder à une température à peu près uniforme.

Comment la peau remplit-elle cette dernière fonction?

Quand il fait chaud, la peau laisse échapper

de ses pores, la sueur dont l'évaporation à la surface du corps amène un léger refroidissement ; quand il fait froid, la peau en se contractant, produit un épaississement qui protège le corps contre le froid extérieur, et lui conserve sa chaleur naturelle.

Qu'enseigne l'hygiène au sujet de la peau ?

La peau doit être fréquemment lavée, afin que les pores ou petites ouvertures qui s'y trouvent puissent remplir leurs fonctions.

Quand et comment ces lavages doivent-ils être faits ?

La figure, le cou et les oreilles doivent être lavés au moins chaque matin dans de l'eau fraîche additionné d'un peu de savon de bonne qualité ; les mains doivent être lavées plusieurs fois par jour, suivant le besoin ; les pieds au moins une fois la semaine ; et une fois le mois au moins on doit prendre un bain général de tout le corps.

Quels soins de propreté exigent les dents ?

On doit les brosser chaque matin avec une brosse douce et de l'eau froide et après chaque repas on devrait se rincer la bouche avec de l'eau froide, afin d'enlever les particules d'aliments qui peuvent être restés entre les dents, ce qui est très souvent une cause de carie des dents.

Qu'avez-vous à dire de la toilette de la tête ?

On doit se servir tous les matins de la brosse et du peigne, et une fois la semaine on doit faire le lavage de la tête avec de l'eau froide à laquelle on peut ajouter un peu de soda ; certaines personnes dont les cheveux sont très secs feront bien de se servir d'un peu d'huile après ces lavages.

Quels soins exigent les oreilles et les ongles ?

Les oreilles doivent être souvent lavées et nettoyées avec un cure-oreille ; les ongles doivent être tenus ni trop longs ni trop courts et bien nets ; aux doigts des mains on pourra les arrondir, mais aux pieds on doit leur donner une forme carrée, afin de prévenir la maladie appelée *ongle incarné.*

CHAPITRE V.

ALIMENTATION.

Article I.

Aliments.

Qu'est-ce qu'un aliment ?

On appelle aliment toute substance qui étant absorbée peut entretenir la vie.

Comment les aliments peuvent-ils entretenir la vie ?

Les aliments entretiennent la vie en nous fournissant, les uns ce qui est nécessaire pour réparer l'usure causée à nos tissus par l'activité humaine ; les autres, la chaleur nécessaire au fonctionnement de nos organes.

Qu'appelle-t-on aliment complet ?

C'est celui qui fournit tout ce qui est nécessaire à l'entretien de la vie ; le lait est un aliment complet, c'est-à-dire qu'on peut vivre en ne prenant que du lait pour nourriture.

D'où sont tirés les aliments ?

L'homme tire ses aliments des trois règnes de la nature ; des animaux il prend les viandes, des végétaux, les légumes, et des minéraux l'eau et le sel.

Que nous enseigne l'hygiène au sujet des viandes ?

Voici ce que l'hygiène nous enseigne à ce sujet :

I. Les viandes sont par excellence les aliments réparateurs de nos tissus et doivent, par conséquent, constituer la plus grande partie de l'alimentation de ceux qui se livrent à un travail fatiguant ;

II. De toutes les parties de l'animal, les

muscles, c'est-à-dire le maigre, est ce qui se digère le mieux et ce qui est le plus nourrissant ;

III. La viande vieille de quelques jours se digère plus facilement que celle qui est tout à fait fraîche ;

IV. La viande est meilleure quand les animaux ont été assommés avant d'être saignés.

Quel est le meilleur mode de préparer les viandes ?

Généralement les viandes rôties se digèrent plus facilement ; quand on fait bouillir la viande, il est toujours préférable de la mettre dans l'eau chaude ; on ne doit pas non plus faire dégeler les viandes avant de les faire cuire.

Comment prépare-t-on les bouillons ?

Pour faire les bouillons, les viandes doivent être mises au feu dans l'eau froide, car de cette manière tous les sucs nutritifs de la viande s'écoulent dans l'eau dont on fera le bouillon.

A part le blé, quels sont les grains dont les farines sont les plus usitées en Canada ?

L'avoine dont on fait le gruau, qui est une excellente nourriture, et le sarazin qui peut quelquefois remplacer la viande.

Quels sont les autres aliments végétaux les plus usités en notre pays ?

Ce sont les fèves et le blé-d'inde qui constituent une excellente nourriture.

Qu'avez-vous à dire des œufs ?

Les œufs sont très nutritifs et se digèrent d'autant mieux qu'ils sont moins cuits.

Outre le lait, quels sont les boissons les plus en usage dans notre pays ?

Ce sont le thé, le café, le chocolat, le café d'orge, la bière et le vin.

Qu'enseigne l'hygiène au sujet de ces différentes boissons ?

L'usage immodéré du thé occasionne les *vents*, et l'abus du café donne des palpitations; le café-d'orge est un breuvage nourrissant de même que le chocolat ; la bière et les vins sont des toniques excellents, quand ils sont bien supportés.

Qu'avez-vous à dire des liqueurs fortes ?

Dans quelques cas ces boissons rendent des services comme stimulants, c'est pour cela que les médecins les prescrivent quelquefois ; mais l'abus et surtout l'usage habituel des liqueurs fortes, même prises en petite quantité, ruinent souvent la santé et produisent toujours des effets désastreux même sur les constitutions les plus robustes.

Qu'appelle-t-on condiment ?

Ce sont des substances dont on se sert pour améliorer le goût des aliments.

Quels sont les principaux condiments et qu'est-ce que l'hygiène enseigne à leur sujet ?

Les principaux condiments sont le sel, le poivre, le vinaigre et la moutarde ; on ne doit jamais abuser des condiments, car c'est un des moyens les plus sûrs de fatiguer l'estomac et d'amener la dyspepsie.

Article II.

Repas.

Qu'appelle-t-on régime ?

C'est l'usage raisonné et méthodique des aliments.

Qu'entend-on par le mot diète ?

On entend l'abstinence de certains aliments, par ex.: être soumis à la diète ; on emploie aussi ce mot pour signifier l'usage habituel de certains aliments, par ex.: diète lactée.

Pourquoi devons-nous prendre nos repas à des heures fixes et régulières ?

Pour éviter deux écueils ; donner trop tôt de nouveaux aliments à l'estomac, ou trop retarder de le faire; ce qui fatiguerait cet organe.

Quelles sont les principales causes qui peuvent faire varier le nombre des repas et la qualité de nourriture qu'on y prend ?

L'âge, l'état de santé ou de maladie et surtout la nature des travaux auxquels on se livre peuvent faire varier le nombre des repas et la quantité de nourriture à prendre.

La régularité des repas influe-t-elle sur la santé ?

Oui beaucoup, et cela même chez l'enfant au berceau.

De quelle utilité sont les desserts ?

Les desserts que l'on prend à la fin du repas sont très utiles, parcequ'ils augmentent la sécrétion de la salive qui est essentielle à la bonne digestion.

Qu'enseigne l'hygiène au sujet des repas ?

L'hygiène enseigne :

I. De manger lentement ;

II. De boire très peu en mangeant ;

III. De n'avoir aucune préoccupation durant le repas ;

IV. De ne jamais satisfaire complètement son appétit.

Comment doit-on passer le temps après le repas ?

On ne doit jamais se livrer à un exercice

violent, ni à un travail sérieux pour une heure après les repas ; on ne doit pas non plus fumer immédiatement après les repas.

Ces prescriptions de l'hygiène sont-elles bien importantes ?

Oui, très importantes, car le temps qui s'écoule pendant et après les repas est le temps pendant lequel se fait la digestion.

Quelle est la conséquence de l'oubli de ces règles ?

La conséquence la plus ordinaire est la dyspepsie, maladie très commune de nos jours.

CHAPITRE VI.

HABILLEMENT.

Quelle est l'utilité du vêtement ?

Le vêtement permet à l'homme d'habiter tous les climats en le préservant contre le froid et contre la chaleur.

De quoi sont faits nos vêtements ?

Ils sont faits de laine, de coton, de soie, de lin ou encore de la fourrure des animaux.

Qu'est-ce qui constitue la plus ou moins grande valeur d'un vêtement, au point de vue de l'hygiène ?

Les étoffes tissées à mailles larges, et dispo-

sées de manière à contenir dans leurs interstices une certaine quantité d'air, s'opposent davantage aux refroidissements, et ont parconséquent plus de valeur hygiénique, ce qui est le cas pour les étoffes de laine et aussi les fourrures.

La couleur influe-t-elle sur la valeur hygiénique des vêtements ?

Oui, et beaucoup, ainsi il est préférable de porter des vêtements blancs durant la saison chaude, parce que le blanc absorbe moins la chaleur que les autres couleurs.

Quels vêtemeuts est-il préférable de porter sur la peau ?

Dans notre pays où les changements de température sont si subits et si considérables, il est préférable de porter sur la peau des vêtements de laine ; pendant la saison chaude, ces vêtements pourront être plus légers ou même moitié coton.

Pourquoi cela ?

Parce que la laine non seulement garde bien la chaleur naturelle du corps, mais aussi s'imprègne de la sueur qu'elle laisse évaporer beaucoup plus lentement que les autres tissus, n'exposant pas ainsi aux refroidissements subits.

Qu'est-ce que l'hygiène enseigne au sujet des vêtements ?

C'est qu'ils doivent recouvrir le corps sans le comprimer ni gêner les mouvements des membres.

Qu'avez-vous à dire du corset ?

Le corset a quelque fois une certaine utilité en servant de support pour la taille, mais jamais il ne doit comprimer la poitrine ce qui est malheureusement presque toujours le cas.

Qu'avez-vous à dire de la coiffure ?

La coiffure doit protéger la tête contre le froid, mais ne pas la tenir trop chaude, ce qui occasionnerait la chute des cheveux.

Est-il bon de se tenir la tête couverte dans les maisons ?

Les personnes qui travaillent dans les boutiques, où il y a beaucoup de poussière, font bien de se couvrir avec une coiffure très légère ; mais à part cette exception, l'habitude de rester la tête couverte dans les habitations, est non seulement impolie mais aussi très mauvaise.

Que pensez-vous de l'habitude qu'ont certaines personnes de se tenir de chaudes crémones ou des flanelles autour du cou ?

Cette habitude est pour le moins inutile, et

expose à contracter des maux de gorge chaque fois qu'on oublie de prendre ces précautions ; cependant quand il fait bien froid, il est à propos de protéger la gorge par un léger *foulard.*

Est-il à propos de se charger de vêtements épais et pesants ?

Cela n'est jamais à propos, surtout pour les personnes qui travaillent, ou pour les enfants qui se livrent au jeu ; les vêtements, tout en étant suffisamment chauds doivent être aussi légers que possible.

Qu'avez-vous à dire des bas ?

Les bas servent, non seulement à protéger les pieds contre le froid, mais aussi à *boire la sueur* qui est généralement assez abondante aux pieds ; ils devront donc être de laine ou de mérinos et être changés souvent.

Quelles conditions devront avoir les chaussures pour être hygiéniques ?

Elles doivent :

I. Etre suffisamment grandes ;

II. Avoir une semelle large et de la forme du pied ;

III. Avoir un talon bas.

Que pensez-vous des chaussures en caoutchouc ?

Excellentes pour empêcher l'humidité aux pieds, elles ont le grave inconvénient d'empêcher l'évaporation de la sueur ; aussi ne doit-on les porter qu'au besoin et jamais dans la maison.

CHAPITRE VII.

LE SOMMEIL.

Qu'est-ce que l'hygiène nous enseigne au sujet du sommeil?

Le sommeil est absolument nécessaire à l'homme, et le travail, l'âge et surtout l'état de santé ou de maladie de l'individu doivent en régler la durée.

Qu'avez-vous à remarquer à propos du lit?

Le lit ne doit être ni trop mollet ni trop dur ; l'habitude qu'on a en ce pays de se servir de sommiers faits de fils métaliques, est excellente, de même celle d'employer, comme on le fait à la campagne, des feuilles de blé-d'inde ou de la paille d'avoine pour les paillasses.

Que dites-vous de la chambre à coucher?

Elle doit être grande, bien éclairée et bien ventilée tous les matins, et ne doit pas être trop chaude durant la nuit.

Y a-t-il objection à tenir des plantes dans la chambre à coucher?

Il est malsain de garder des plantes dans la chambre à coucher.

Que pensez-vous de l'habitude de dormir la tête couverte?

C'est une mauvaise habitude, mais une fois qu'on l'a contractée, il est difficile de l'abandonner sans s'exposer à prendre le rhume.

CHAPITRE VIII.

EXERCICE.

Qu'appelle-t-on exercice?

On appelle exercice le mouvement que l'on se donne pour se délasser et pour déterminer une meilleur nutrition des tissus.

Que nous enseigne l'hygiène au sujet de l'exercice?

Que le genre d'exercice doit varier suivant le sexe, la force et surtout l'âge des individus.

Quels sont les principaux exereices?

Ce sont : la marche, la course, le saut, la danse, l'équitation et la natation.

Que pensez-vous de la marche au point de vue de l'hygiène?

La marche est un excellent exercice, parce qu'il met en jeu toutes les différentes parties du corps humain ; cependant l'enfant et l'adolescent ont besoin d'un exercice plus violent.

Qu'avez-vous à dire de la course, du saut et de la danse comme exercices ?

Ce sont de très bons exercices, mais comme ils sont violents on ne doit jamais s'y livrer immédiatement après les repas.

Que pensez-vous de la natation ?

La natation est le plus hygiénique de tous les exercices ; tout le monde devrait se livrer à cet exercice, qui peut d'ailleurs rendre quelquefois de bien grands services.

Qu'appelle-t-on gymnastique ?

On appelle gymnastique, des exercices faits d'après certaines règles, comme les flexions méthodiques des membres, l'escrime, la boxe, etc., tous ces exercices sont excellents et devraient tenir une large part dans l'éducation de la jeunesse.

Qu'avez-vous à dire de l'exercice de la voix ?

Le chant qui est le meilleur exercice de la voix, doit être pratiqué dès le bas-âge ; cependant il ne faut jamais forcer sa voix, ni en abuser en chantant trop ou à l'air humide.

CHAPITRE IX.

HABITATION.

Qu'enseigne l'hygiène au sujet des habitations ?

L'habitation doit être placée dans un endroit un peu élevé, sur un sol sec et pas trop ombragé.

Qu'avez-vous à dire des ouvertures ?

Les ouvertures doivent être larges et s'élever jusqu'auprès du plafond, afin de pouvoir fournir au besoin un bon moyen de ventilation.

Qu'y a-t-il à remarquer au sujet de la cave ?

La cave doit être assez élevée pour permettre la libre circulation de l'air et être pourvue d'ouvertures qu'on laissera souvent ouvertes.

Dans quelle pièce de la maison est-il préférable d'installer le système de chauffage ?

La cave est l'endroit de la maison le plus propice pour l'installation du système de chauffage, mais dans ce cas il faut diviser la cave en deux par un mur.

Quand doit se faire la ventilation ?

La ventilation doit se faire tous les jours et autant que possible le matin.

Quelle est la meilleure saison pour bâtir ?

L'été est la meilleure saison pour bâtir.

Qu'enseigne l'hygiène au sujet de la peinture ?

On ne doit jamais peinturer à l'intérieur d'une maison dans une saison où il n'est pas possible de tenir les fenêtres ouvertes ; la raison en est, que les émanations qui s'échappent des peintures fraîches sont nuisibles aux organes de la respiration et aux yeux.

Qu'y a-t-il à remarquer au sujet de la cuisine ?

La cuisine étant un des appartements les plus fréquentés de la maison, doit être vaste, bien éclairée, et surtout munie de grandes ouvertures, qui permettent d'en faire souvent la ventilation.

Qu'avez-vous à dire des latrines ?

Les latrines doivent être construites loin de la maison, vidées souvent, et être munies d'un bon ventilateur ; dans les villages un peu populeux et dans les villes on ne devrait permettre que les latrines à terre sèche ; celles-ci consistent en un tiroir placé sous le siège et dont le fond est recouvert de sable, de cendre ou de terre ordinaire ; chaque évacuation est recouverte d'une quantité suffisante d'une de ces substances.

Parlez-vous des water-closets ?

Là où existe un système d'égoûts, on devra se servir des *water-closets ;* on les placera dans une chambre isolée et munie d'un bon tuyau de ventilation qui devra s'élever au-dessus du toit ; les meilleurs *water-closets* sont ceux qui ont une chasse d'eau suffisante pour bien nettoyer le vase après chaque évacuation.

Qu'avez-vous à dire du puits ?

Le puits doit être creusé dans un endroit un peu élevé afin que les impuretés du sol ne s'y déversent pas avec l'eau des pluies ; il doit de plus être placé à distance des latrines et des étables et on doit y puiser souvent de l'eau afin qu'elle se renouvelle.

CHAPITRE X.

HYGIÈNE SCOLAIRE.

Qu'enseigne l'hygiène au sujet des maisons d'école ?

Plus que toute autre, la maison d'école doit remplir les conditions exigées par l'hygiène pour les maisons ordinaires, et surtout elle doit être propre, bien éclairée, facile à ventiler, et être tenue à une température moyenne.

Qu'avez-vous à remarquer au sujet de la salle d'étude ?

Elle doit surtout être bien éclairée, par une lumière qui vienne des côtés et du côté gauche autant que possible.

Qu'avez-vous à dire de la salle de récréation ?

La ventilation doit en être parfaite, les planchers en bois dûr, et le plafond comme celui de la salle d'étude et du dortoir, doit être élevé d'au moins douze pieds.

Ou les élèves doivent-ils passer leurs récréations ?

Autant que la température et l'état de leur santé le permettent, les élèves doivent passer leurs récréations au dehors.

Comment doivent être employées les heures de récréation ?

Au jeu autant que possible, car la marche n'est pas un exercice suffisant pour la jeunesse qui étudie.

Qu'avez-vous à dire du dortoir ?

Tout ce que nous venons de dire des salles d'étude et de récréation s'applique au dortoir, mais celui-ci doit surtout se faire remarquer par la propreté et le bon air.

Comment doivent être faits les bancs d'école ?

Ils doivent être larges, et le dossier doit être élevé en proportion de la taille de l'élève.

Quel est le meilleur siège pour l'écolier ?

Le meilleur siège est la chaise, parceque l'élève peut la déplacer au besoin de manière à se tenir droit sur son siège, et ne pas s'appuyer sur son pupitre pour écrire et pour lire.

Quelle conséquence peut avoir l'habitude d'appuyer la poitrine sur la table où l'on écrit ?

Celle de nuire à la respiration, en comprimant la poitrine, ce qui peut conduire à la consomption.

Quelles sont les maladies les plus communes parmi la jeunesse des écoles, et par quoi sont causées ces maladies ?

Ce sont outre les maladies des poumons, celles de l'épine dorsale, qui ont pour cause, l'habitude de se tenir le corps courbé pour écrire.

A quel âge doit-on envoyer un enfant à l'école ?

La santé de l'enfant veut qu'on ne l'envoie à l'école, que lorsque le cerveau est assez développé pour lui permettre de se livrer à un travail un peu sérieux, et cela n'a pas lieu avant l'âge de sept ans.

Quelle règle doit-on suivre pour les élèves âgés de moins de douze ans ?

Pour chaque heure de classe, faire correspondre un quart d'heure de récréation.

Donnez en quelques mots ce que l'hygiène enseigne sur le règlement d'une maison d'éducation ?

On accordera à l'élève au moins :

Neuf heures de sommeil ;

Une demi-heure pour faire sa toilette le matin;

Une demi-heure pour chaque repas;

Une demi-heure de récréation après chaque repas.

Qu'y a-t-il à remarquer au sujet des études en général ?

On doit proportionner les matières d'étude à l'âge de l'élève, et n'en pas surcharger le programme.

Qu'arrive-t-il quand on ne suit pas ces deux règles ?

Il y a alors exagération du travail intellectuel, ce qui constitue le *surmenage intellectuel*, c'est-à-dire qu'on devient incapable du moindre travail d'intelligence.

Quelles sont les conséquences du surmenage intellectuel ?

Il arrive pour l'intelligence de l'élève, ce qui se produit quand on soumet un enfant à un travail physique au-dessus de ses forces ; le développement est entravé et les forces s'épuisent.

CHAPITRE XI.

MALADIES CONTAGIEUSES.

Qu'entendez-vous par maladie?

Tout dérangement dans les fonctions des diverses parties de l'organisme humain, constitue une maladie.

Qu'est-ce qu'une maladie contagieuse?

Toute maladie qui peut se transmettre d'un individu malade à un individu sain, est une maladie contagieuse.

Quelles sont les principales maladies contagieuses?

Le choléra, la dipthérie, la fièvre typhoïde, la variole (picotte), la scarlatine et la rougeole.

Qu'enseigne l'hygiène au sujet des maladies contagieuses?

On doit éviter non-seulement le contact des malades eux-mêmes, mais aussi le contact de tout ce qui a pu servir à leur usage.

Quels autres moyens nous fournit l'hygiène pour combattre ces maladies?

Elle nous fournit deux autres moyens :

I. Isoler les malades dans des maisons spéciales, ou dans un appartement de leur habitation ;

II. Placarder les maisons où sont les personnes atteintes de ces maladies.

Comment doit-on pratiquer l'isolement de ces malades ?

On doit les tenir dans une chambre assez grande, facile à ventiler et surtout située dans la partie supérieure de la maison, puis ne permettre l'accès de cette chambre qu'aux personnes chargées de prendre soin du malade.

Qu'avez-vous à dire des placards ?

Ce sont des affiches que l'on met en évidence sur une habitation, afin d'avertir le public de la présence de maladies contagieuses dans cette maison.

Qu'appelle-t-on désinfectant et quels sont les principaux ?

On appelle désinfectant tout ce qui peut détruire les germes des maladies contagieuses ; une forte chaleur, le bichlorure de mercure, l'acide carbolique, le chlorure de chaux et le soufre sont les principaux désinfectants.

Quelles précautions y a-t-il à prendre à l'égard des objets à l'usage d'un malade souffrant d'une maladie contagieuse ?

Tout ce qui est de peu de valeur doit être brulé ; les linges de corps de lit ou autres doivent être désinfectés en les laissant pendant

quatre heures dans de l'eau contenant un quart d'once de bichlorure de mercure par chaque gallon d'eau ; ces linges doivent ensuite être lavés à l'eau bouillante comme doivent l'être d'ailleurs, tout ce qui a été à l'usage du malade.

Qu'y a-t-il à remarquer au sujet de la chambre où est un malade souffrant de maladies contagieuses ?

On doit enlever tous les tapis et tentures, et suspendre dans l'ouvertnre des portes des draps imbibés d'une solution désinfectante de mercure ou d'acide carbolique.

Comment doit se faire la désinfection de cette chambre, lorsque le malade en est sorti ?

On doit d'abord laver les murs avec une des deux solutions mentionnées plus haut, puis, tenir bien fermées toutes les ouvertures pendant au moins six heures, et durant ce temps y faire brûler environ deux livres de soufre ; on ouvre ensuite les ouvertures pour faire la ventilation et on lave les murs avec de l'eau et du savon.

Qu'appelez-vous maladies infectieuses ?

Ce sont certaines maladies causées par la corruption de l'air ou des substances animales, par ex : les fièvres tremblantes, qui sont causées par le mauvais air des marais.

A qui doit-on s'adresser pour ce qui regarde l'isolement des cas de maladies contagieuses ?

Les médecins sont les personnes en état de juger quels sont les cas qu'on doit isoler, comment on doit pratiquer cet isolement, et pendant combien de temps il doit durer.

Qu'est-ce que la vaccination et quelle est son utilité ?

C'est une opération qui a pour but de préserver des atteintes de la variole (picotte) ; son efficacité est aujourd'hui prouvée par l'expérience, et admise par tout le monde.

APPENDICE

I

Quelques conseils pratiques sur les soins à donner aux jeunes enfants.

Le nouveau-né doit être soigneusement lavé avec une éponge et un bon savon de toilette; jamais avec ce que l'on est convenu d'appeler *savon du pays.*

On aura la précaution de bien essuyer la peau après chaque lavage et de se servir d'une bonne poudre de toilette, comme la poudre de riz ou de lycopode.

On aura soin de ne pas serrer trop fortement la bande que l'on met à l'enfant.

On n'exposera jamais la vue de l'enfant à une lumière vive.

On commencera dès les premiers jours, à faire prendre des bains à l'enfant ; la durée du bain ne doit jamais dépasser quelques minutes, et la température de l'eau doit être telle que l'enfant ne doit pas être *saisi* en y entrant. Ces bains se renouvelleront tous les jours.

On aura soin de tenir les pieds de l'enfant bien chaudement.

On recouvrira légèrement la tête de l'enfant pendant les premières semaines seulement.

On accoutumera l'enfant à dormir au bruit ordinaire de la maison.

Ne gardez jamais de sirop calmant dans votre maison ; l'enfant qui dort mal, quoiqu'il soit nourri et soigné tel qu'il doit l'être, est malade, consultez le médecin.

On tiendra à une douce température et dans une demi-obscurité la chambre dans laquelle l'enfant repose, et on n'y laissera jamais de lampe allumée.

Il n'est jamais bon de laisser dormir dans la même chambre plusieurs enfants d'âges différents.

Il est très important de ne pas tenir les enfants à une température trop chaude ; ne pas dépasser 70 degré Fahrenheit.

On n'emmaillotera l'enfant que durant les premières semaines, et jamais de manière à gêner ses mouvements.

Si l'enfant s'*échauffe*, on se servira de poudre de lycopode ou d'un mélange d'huile d'olive et d'eau de chaux.

Vers le troisième mois, on fera porter des chaussettes à l'enfant.

On doit couper les ongles quand il y a besoin.

On doit enlever avec une brosse douce, de l'eau tiède et du savon, le *chapeau* qui se forme quelquefois sur la tête des enfants.

L'enfant doit être laissé à ses propres forces pour faire ses premiers pas.

On ne doit jamais surcharger de vêtements l'enfant au berceau, et encore moins celui qui prend de l'exercice en jouant.

L'enfant qui est souffrant pleure, l'enfant qui est gravement malade, se plaint sans pleurer.

Presque toutes les maladies de la première enfance viennent d'un dérangement du système digestif; de ce côté surtout devra donc se porter la vigilante sollicitude de la mère.

L'examen des selles fournit le meilleur moyen de juger de l'état de santé ou de maladie de l'enfant ; dans l'état de santé, elles sont jaunâtres, sans odeur, et peuvent varier de une à quatre par vingt-quatre heures.

Si l'enfant souffre de diarrhée légère, donnez-lui de l'eau de riz ; s'il souffre de constipation donnez-lui de l'eau d'orge ; si l'une ou l'autre indisposition s'aggrave, consultez le médecin.

Le froid aux pieds et la mauvaise digestion sont les causes les plus communes des coliques chez les petits enfants.

Ne donnez aux bébés aucun mélange contenant des boissons fortes ; au besoin donnez plutôt une infusion d'anis, de gingembre ou de belle-angélique.

Un autre bon moyen de s'assurer de l'état de santé de l'enfant, c'est d'examiner la langue ; elle est nette et de couleur rosée si l'enfant est en bonne santé.

Assez souvent l'enfant vomit après avoir bu ; si le vomissement a lieu sans efforts et ne paraît pas le fatiguer, il ne faut pas trop s'en alarmer. Le lait qui a séjourné quelque temps dans l'estomac est toujours vomi en caillots.

La première et la meilleure nourriture que l'enfant puisse prendre après sa naissance est le lait de sa mère.

Une mère ne doit jamais allaiter son enfant :
Après une émotion morale très vive,
" une grande fatigue,
" un repas copieux.

Elle doit l'allaiter toutes les deux heures, tant qu'il n'a pas atteint son troisième mois, et toutes les trois ou quatre heures de trois à six mois, ; cette règle sera aussi suivie pour les enfants nourris artificiellement.

Le sevrage doit se faire vers le dixième mois, mais jamais tout d'un coup, car l'enfant et la mère pourraient en souffrir.

Diverses circonstances peuvent faire avancer ou retarder l'époque du sevrage, et le médecin doit toujours être consulté à ce sujet.

Toutes les fois que le lait naturel est insuffisant, soit en quantité, soit en qualité, on doit y suppléer par le lait de vache, auquel on ajoutera un peu d'eau et de sucre.

L'enfant devra prendre ce lait une à deux fois par jour, suivant le besoin, et voici la quantité que l'on devra donner et comment il devra être préparé :

De 1 à 30 jours, 2 cuillerées à soupe dont 1 partie de lait et 3 d'eau.

De 1 à 2 mois, 4 cuillerées à soupe, dont 1 partie de lait et 2 d'eau.

De 2 à 4 mois, 6 cuillerées à soupe, dont 1 partie de lait et 1 d'eau.

De 4 à 8 mois, 10 cuillerées à soupe, dont 1 partie de lait et ½ d'eau.

A 8 mois, donnez le lait pur.

On ne doit jamais faire bouillir le lait.

Le breuvage de l'enfant doit être donné un peu plus chaud que tiède, et n'être jamais préparé d'avance.

Autant que possible donnez le breuvage de l'enfant toujours à la même température, toujours à des heures régulières, toujours

préparé par la même personne et toujours en même quantité.

Si l'irrégularité des repas dérange l'estomac d'une personne adulte, à combien plus forte raison ne dérangera-t-elle pas l'estomac du petit enfant.

Sur dix enfants qui pleurent, cinq pleurent parce qu'ils ont trop pris de nourriture, un, parce qu'il n'en a pas pris suffisamment, et les quatre autres parce qu'ils ont pris une nourriture qui ne leur convenait pas.

Quand la chose est possible, on doit donner à l'enfant le lait d'une seule vache.

Le biberon est aujourd'hui remplacé par la bouteille-nourrice.

Il y a deux sortes de ces bouteilles, celles qui ont un tube en caoutchouc, et celles qui n'en ont pas ; ces dernières quoique moins commodes sont de beaucoup préférables.

La bouteille-nourrice doit être lavée chaque fois qu'elle a servie et pour bien faire ce lavage, il faut défaire tout ce qui peut être défait.

On fera ce lavage avec de l'eau un peu chaude, on se servira pour nettoyer la bouteille, et surtout le tube en caoutchouc, des petites brosses qui se vendent avec les bouteilles.

Le tout doit être bien asséché après chaque lavage, et tenu dans une boîte à l'abri de la poussière et des impuretés de l'air.

La bouteille sans tube, dite bouteille anglaise, est préférable ; n'ayant pas de tube, elle n'offre pas les mêmes inconvénients que l'autre.

Il est certain que le mauvais entretien des bouteilles-nourrices est une des grandes causes de la mortalité excessive des enfants.

Les tubes et suces (tétines) en caoutchouc doivent toujours être de première qualité ; on ne doit jamais chercher le bon marché, quand il s'agit d'acheter ces objets.

On aura soin que l'ouverture de la suce ne soit pas trop grande, car alors l'enfant boirait trop vite et sa digestion en souffrirait.

On ne se servira jamais de ces *suces* comme suçons, parceque l'ouverture dont elles sont fournies permet la succion de l'air, ce qui est de nature à causer des coliques à l'enfant.

Comme suçon on se servira de la *suce* sans ouverture.

La première dentition chez un enfant en bonne santé, commence vers l'âge de six mois, et se termine vers deux ans et demi.

Les deux incisives inférieures du devant

sont les premières à percer, puis viennent les incisives supérieures du devant et des côtés, ensuite les incisives latérales du bas, les quatre petites molaires, les quatre canines, et enfin les quatre grosses molaires ; cependant cet ordre peut quelquefois varier.

La pratique de lancer les gencives pour aider la sortie des dents est très rarement utile.

Le médecin peut donner certains remèdes qui aident beaucoup la dentition.

Ce n'est qu'exceptionnellement que la dentition peut causer les convulsions ou la diarrhée ; on ne doit donc *jamais laisser aggraver cette dernière maladie sous prétexte qu'elle est causée par les dents.*

La dentition peut quelquefois causer une toux nerveuse.

Même quand la mère nourrit encore son enfant, elle pourra vers le huitième mois, commencer à lui donner une nourriture artificielle ; mais ce n'est que vers le quinzième mois qu'on lui donnera une nourriture solide.

Outre le lait de vache et la farine de blé, le gruau bien cuit et coulé, le corn-starch, l'arrow-root et un peu plus tard les œufs peu cuits, constituent une excellente alimentation artificielle.

La plupart des bouillies que l'on fait prendre aux enfants sont indigestes; soit parce qu'elles sont faites avec une farine trop commune, soit parce qu'elles ne sont pas assez bien cuites.

La meilleure manière de préparer les bouillies est la suivante : prenez de la meilleure farine de blé, mettez-là dans un linge que vous attacherez bien, faites bouillir ce sac de farine dans de l'eau pendant au moins trois heures, ouvrez ensuite le linge, enlevez la partie de la farine qui est mouillée, écrasez immédiatement avec un rouleau le reste de la farine, et mettez-le dans un pot de verre ou de grès. Cette farine ainsi préparée se conserve très bien, et ne vous servez que de celle-là pour faire la bouillie.

Donnez ces bouillies toujours en même quantité et toujours à la même température.

Ne faites pas asseoir vos petits enfants à la table de famille pour les repas.

N'habituez pas vos enfants à goûter à tout ce qu'ils voient manger, et pour cela ayez l'énergie de les refuser quand ils demandent, et surtout de ne jamais rien leur offrir qui puisse déranger leur estomac.

Ne laissez pas manger de bonbons à vos enfants, donnez leur plutôt des fruits; mais

que ces fruits soient bien mûrs et de saison ; ainsi les pommes qui sont excellentes durant l'automne, sont très difficiles à digérer durant le reste de l'année.

Ne bercez jamais vos enfants avec force, et ne les faites jamais rire ou sauter dans vos bras quand ils viennent de prendre de la nourriture.

Jusqu'à l'âge d'environ deux ans, faites dormir vos enfants durant le jour, et durant toute l'enfance, couchez-les à bonne heure le soir, mais jamais sans les avoir lavés.

Ne couchez jamais vos enfants avec vous.

Ne parlez jamais devant vos enfants de choses propres à exciter la peur, et ne permettez pas qu'ils en parlent eux-mêmes.

Les convulsions sont souvent causées par une indigestion ; voici ce qu'il y a à faire dans ces cas, en attendant le médecin: donnez un bain de pied chaud, et mettez de l'eau froide sur la tête.

Que les chaussures que vous faites porter à vos enfants soient sans talon et assez grandes.

II

Quelques notions sur le soin des malades.

Placez votre malade dans une chambre élevée, ayant plusieurs grandes ouvertures et située loin de la cuisine et du bruit.

Tenez cette chambre dans une demi obscurité, et pas trop chaude.

N'y laissez pas de lampe allumée, et ne permettez pas qu'on y fume.

Que cette chambre soit tenue avec beaucoup de propreté ; n'y gardez pas de plante ou bouquet ; aussi souvent que le médecin le permettra, lavez-en le plancher.

Que cette chambre ne soit pas un lieu de rassemblement, mais que les personnes chargées du malade soient seules à s'y tenir ; faites en souvent la ventilation et par le haut si c'est possible.

Evitez de mettre deux malades dans la même chambre.

Que le lit soit un peu éloigné des fenêtres, et qu'il soit placé de manière que l'on puisse circuler autour.

Que le lit soit propre, grand et confortable.

En dehors de la saison chaude, que les couvertures soient de laine.

Enlevez le lit de plume s'il y en a un.

C'est une erreur de croire qu'un malade ne peut prendre de force tant qu'il reste au lit.

C'est aussi une erreur de croire que le séjour au lit entretient la fièvre.

Changez aussi souvent que la propreté l'exige les linges du lit, mais consultez toujours le médecin à ce sujet.

Le médecin est seul juge du temps qu'un malade doit garder le lit ; avec la permission du médecin, changez souvent le malade de place dans son lit.

La propreté est toujours de rigueur dans n'importe quelle maladie.

Que le malade fasse sa toilette tous les jours quand c'est possible et qu'il change son linge aussi souvent que la propreté l'exigera pourvu que le médecin le permette.

Si le malade transpire beaucoup, changez son linge de corps matin et soir, et frictionnez bien la peau avec un linge sec, chaud et un peu rude.

Un bon moyen de réchauffer un malade, qui souffre du frisson ou du froid aux pieds, est de tenir dans son lit, des bouteilles remplies d'eau chaude et bien bouchées.

Quand un malade garde le lit longtemps,

examinez souvent le dos, afin de prévenir les *plaies de lit.*

Donnez à votre malade un crachoir, que vous viderez et laverez souvent.

S'il y a de l'odeur, demandez au médecin de vous enseigner ou de vous donner un désinfectant.

Que le malade ne reçoive que les visites absolument nécessaires.

A moins de prescription contraire du médecin, le malade ne doit jamais être dérangé durant son sommeil.

Quant à ce que vous pouvez donner à boire ou à manger au malade, consultez le médecin d'abord et ensuite le goût du malade.

Toutes choses égales d'ailleurs, la nourriture prise avec appétit se digère plus facilement que toute autre.

Il vaut mieux ne pas donner aux malades de nourriture un peu fatiguante vers la fin du jour.

Seul, l'appétit du malade doit vous guider quant à la quantité de nourriture à lui faire prendre ; c'est une erreur de croire que *plus un malade prend de nourriture, plus vite il prend des forces.*

A un malade qui souffre de la soif, donnez

souvent à boire, mais peu à la fois ; quant à la température de l'eau, consultez le médecin.

Si le médecin le permet, donnez dans ces cas de petits morceaux de glace, ils ont l'avantage de rafraîchir la bouche sans fatiguer l'estomac, ce qui arrive si on donne de l'eau froide en quantité.



TABLE DES MATIERES

